



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z awokado i quinoa



Sałatka z awokado i quinoa

★★★★★ (34)



25 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (201 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 168.39 kcal 8.42% | Białko 5.23 g 10.46% | Węglowod. 11.30 g 4.19% | Tłuszcze 12.23 g 17.47% | Błonnik 2.32 g 9.28% | GDA 8.42 % |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 80g (½ szklanki)
- Awokado - 140g
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Cebula czerwona - 80g (⅔ sztuki)
- Orzechy włoskie - 25g (6 ¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 20g (3 ⅓ łyżki stołowej)
- Miód pszczeni - 6g (½ łyżeczki)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić i ostudzić.

KROK 2: Szpinak umyć, osuszyć i posiekać. Awokado i ser Feta pokroić w kostkę, pomidorki pokroić na pół, a cebulę drobno posiekać.

KROK 3: Z oliwy z oliwek, octu, miodu, musztardy i przypraw przygotować dressing.

KROK 4: Kasze przełożyć do miski, dodać pozostałe składniki i orzechy. Przemieszać i polać dressingiem.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

